

KABELJAUWFILET – ZOETE AARDAPPEL – BROCCOLI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

120g zoete aardappelen

400g aardappelen

250ml magere/halfvolle melk

Peper

Zout

Muskaatnoot

2 grote verse broccoli's

600g verse kabeljauwfilet

Tuinkruiden

1 grote ui

2 el olie (olijf of druivenpit)

BEREIDINGSWIJZE

Snij de zoete aardappel in kleine brunoise en de aardappelen in grote brunoise. Kook ze afzonderlijk in weinig water tot ze gaar zijn.

Spoel de broccoli goed af en verwijder de stengel. Stoom de broccoliroosjes een tiental minuten tot ze gaar zijn.

Bak intussen de kabeljauwfilet, samen met de grofgesneden ui, aan beiden kanten goudbruin in de olie. Kruid af met verse tuinkruiden, peper en zout naar eigen smaak.

Pureer de aardappelen en voeg er melk, muskaatnoot, peper en zout aan toe. Roer als laatste de blokjes zoete aardappel onder de puree.

Recept van InfraLigne Zingem

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

303,5 Kcal

SMAKELIJK!